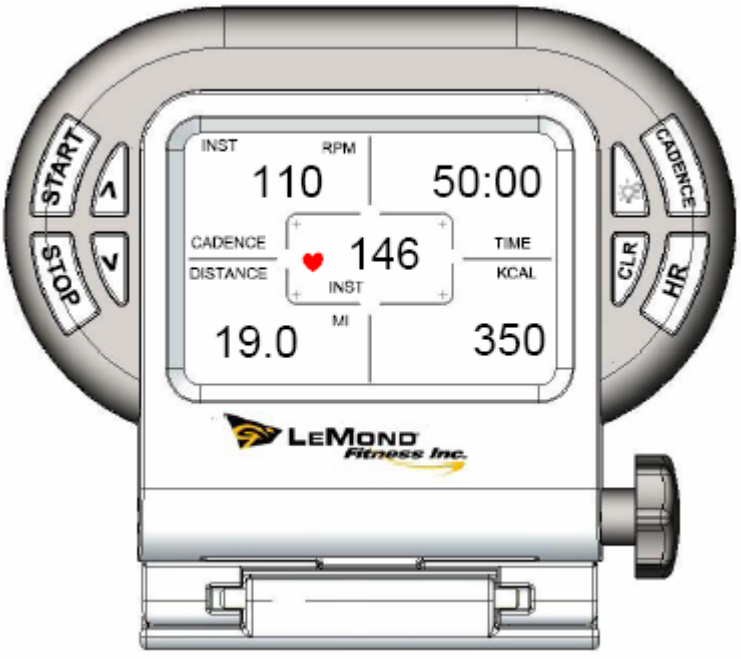
Manual de instrucciones
Medidor de Cadencia inalámbrico para bicicleta fija LeMond® RevMaster



© 2004 LeMond Fitness
Todos los derechos reservados

Sede Corporativa
15540 Woodinville – Redmond Rd
Building A, suite 100
Woodinville, WA 98072

Teléfono: (425) 482-6773
Fax: (425) 482-6724
Www.LeMondfitness.com

PN: 300204

© 2004 LeMond Fitness. LeMond, RevMaster, y Pilot son Marcas registradas de LeMond fitnessen los Estados Unidos y los otros países.

GARANTIA

Certifica que el Pilot medidor de cadencia de LeMond Fitness Inc. esta libre de todo defecto en materiales y mecanismo.

Esta garantía no es aplicable a ningún defecto causado por negligencia, mal uso, accidente, mantenimiento impropio, o por "Obra de Dios." el Pilot medidor de cadencia debe de ser usado solamente en la bicicleta fija RevMaster. Cualquier intento de usar este medidor sobre otro equipo anula la garantía.

El Pilot tiene garantía de un año sobre el medidor y el transmisor.
Las pilas no son amparadas. Contacte con nuestro departamento de servicio al cliente para informar sobre cualquier problema, al llamarnos por favor tenga listo la siguiente información: su nombre, el número de serie de la unidad que no funciona y la fecha de compra del pilot. Las piezas de reemplazo en garantía le serán enviadas, también puede exigir le sean devueltas la pieza defectuosa para su mayor tranquilidad.
LeMond Fitness. Inc. no autoriza a cualquier persona o representante implícito en la conexión con la venta, el servicio, o el envío de nuestros productos para hacer cualquier otra garantía. Nos reservamos el derecho de hacer cambios y mejoras de nuestros productos sin la obligación de cambiar productos antes de comprarlos. Para mantener su garantía y asegurar la operación eficiente de su medidor de cadencia, las piezas a cambiar tienen que ser sólo las autorizadas. Esta garantía será anulada si las partes de otros proveedores son utilizadas en equipo de LeMond Fitness.

Especificaciones

Medidor de cadencia

Rango de ritmo cardiaco:	30 a 240 BPM (latidos por minuto)
Exactitud de ritmo cardiaco:	± 4 de BPM
Pilas:	2 pilas de doble AA
La duración de la pilas:	6 meses a 1 año, depende del uso

Transmisor

Frecuencia emitida:	122 kilohertz
Pilas:	3 pila de doble AA
La duración de la pila:	6 meses a 1 año, depende del uso

CONTENIDO

Descripción…….. 6

Instalación de la RevMaster……. 8

Consola …….. 8

Transmisor……. 9

Imán……. 11

Pantalla…… …… 12

Programa Quick Star (inicio rápido)…….. 14

Funciones del teclado …… 15

Solución a problemas …… 18

Apéndice

Cumplimiento de la FCC. …… 20

Cambiar los códigos del conmutador de

la consola y el transmisor ……..…… 21

Cambios de códigos del conmutador …… 21

Códigos de la consola . ……. 22

Nota:

- Presione cualquier tecla de la consola para encender el Pilot.
- Nunca desarme la consola o el transmisor
  No se pueda volver a ensamblar.
- La consola es resistente al agua, pero no es impermeable.
  No lo ponga en el agua deliberadamente.
- Limpie la consola, con un trapo limpio
  rocíe con limpiador doméstico diluido.

DESCRIPCION

El ensamblaje del Pilot consta de: una consola, un imán, y un transmisor. El transmisor cuenta el número de veces en que el imán paso cuando el pedal pasa por el sensor.

El transmisor enviará un código de RF (radiofrecuencia) señales que enviara a la consola dando los valores ya codificados.

La consola tiene en su interior un receptor que recogen las señales del transmisor y las señales telemétricas del ritmo cardiaco (banda de pecho)
El ritmo cardiaco es indicado entonces en una ventana de la pantalla. La consola estará actualizando los ritmos (RPMs), MPH / KPH, tiempo, distancia, y el consumo de calorías.
La consola y el transmisor usan pilas doble AA como origen de energía. Instale las pilas proporcionadas para la consola y en el transmisor antes de usar.

Consola:

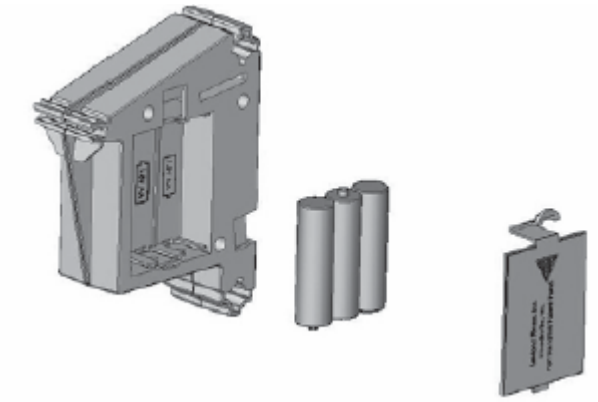
1. Retirar la tapa de las pilas de la parte posterior de la consola.

2. Inserte 2 pilas doble AA en el compartimiento de las pilas y reinstale la tapa al terminar de colocar las pilas.

Transmisor:

1. Retire la tapa de las pilas del transmisor.

2. Instale 3 pilas doble AA en el compartimiento de las pilas y reinstale la tapa al terminar de colocar las pilas.



NOTA:

- El uso excesivo de la luz en la consola, acabara prematuramente con la energía de las pilas
- La vida esperada de las pilas de la consola es de 6 meses.
- Si el energía de la pila de la consola es bajo, entonces será mostrado en la pantalla por 2 Segundos "BATT LOW" (pila baja) después de que la pantalla está encendida para informarle usted debe cambiar las pilas de la consola.
- La vida esperada de las pilas del transmisor es de 6 meses a 1 año.

INSTALACION PARA LA RevMaster

El medidor de cadencia trabajará solamente sobre la bicicleta fija LeMond RevMaster.

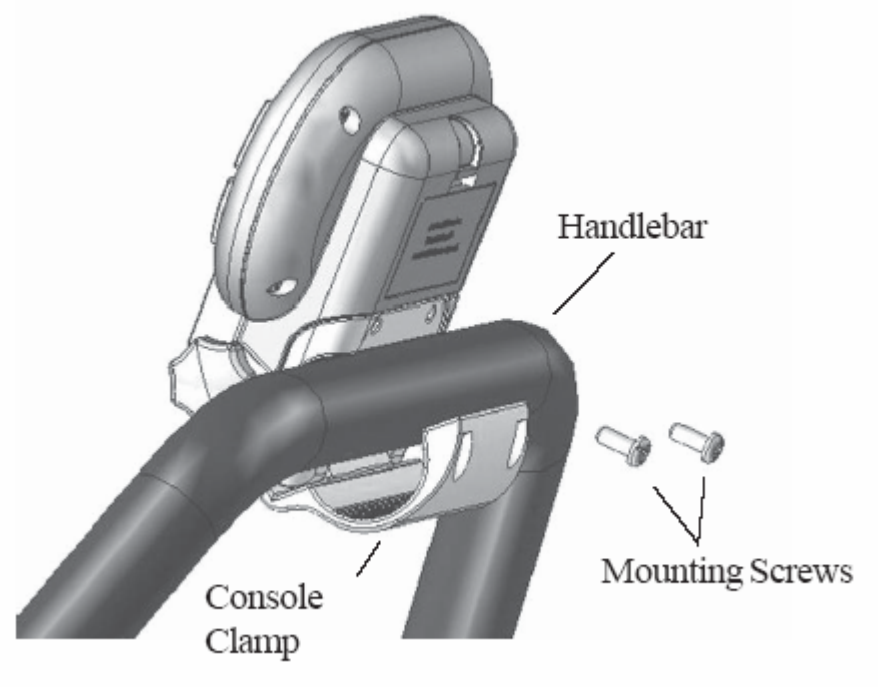
Para instalar el medidor de cadencia, utilice las siguientes herramientas:

- Destornillador de Philips
- Llave hexagonal allen de 4 mm (proporcionado)

Consola:

1. Asegure que las pilas estén instaladas en la consola.

2. Abra la bisagra de la parte trasera de la consola y sujételo regresándola sobre el centro del manillar



3. Insertar los tornillos uno en cada hoyo

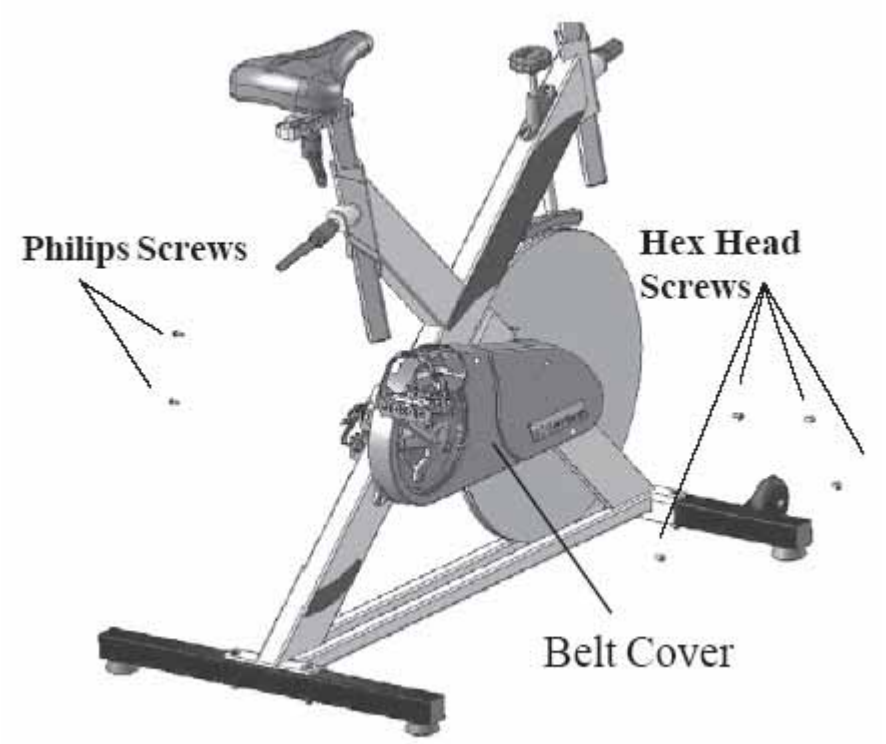
4. con la llave hexagonal ajuste los tornillos.

Transmisor:

1. Asegúrese de que las pilas estén instaladas en el transmisor.

2. Use el destornillador de philips para retirar los 2 de los tornillos de la cubierta trasera del cinturón de la bicicleta.

3. Use la llave hexagonal de 4 mm para retirar los 4 tornillos de cabeza hexagonal y quite la cubierta del cinturón de la bicicleta.

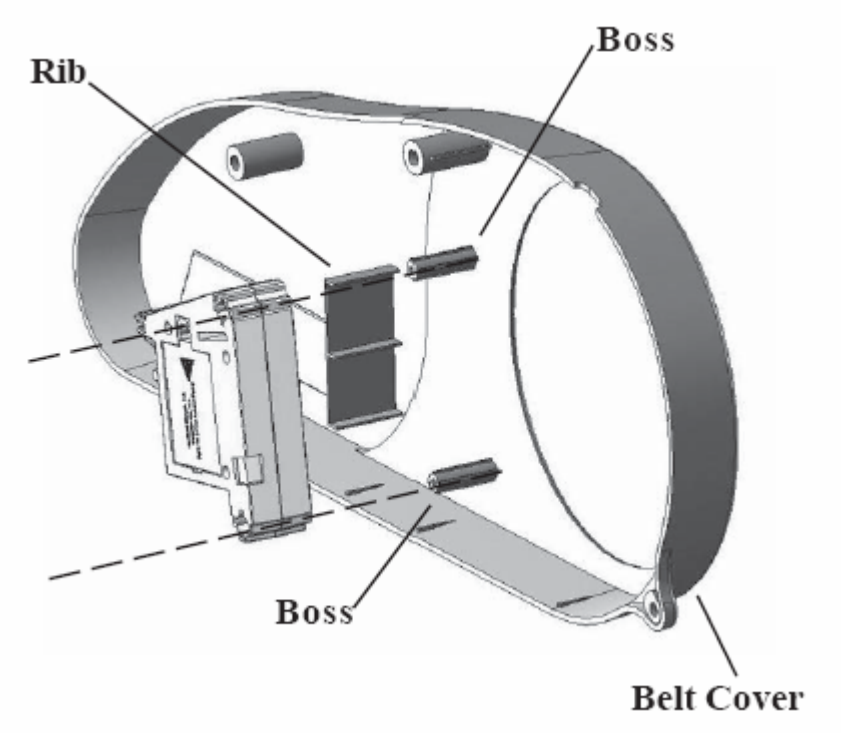


4. Al retirar la cubierta del cinturón póngala boca arriba en el piso.

5. Retire la hoja de protectora de la almohadilla adhesiva de la parte trasera del transmisor.

6. Coloque el transmisor sobre los ejes de las guías crecientes y deslícese suavemente el transmisor a su sitio. (vea abajo la imagen)

7. Presione firmemente el respaldo del transmisor para asegurarlo con la hoja adhesiva del respaldo en el interior de la cubierta del cinturón.



8. Reinstale la tapa del cinturón.

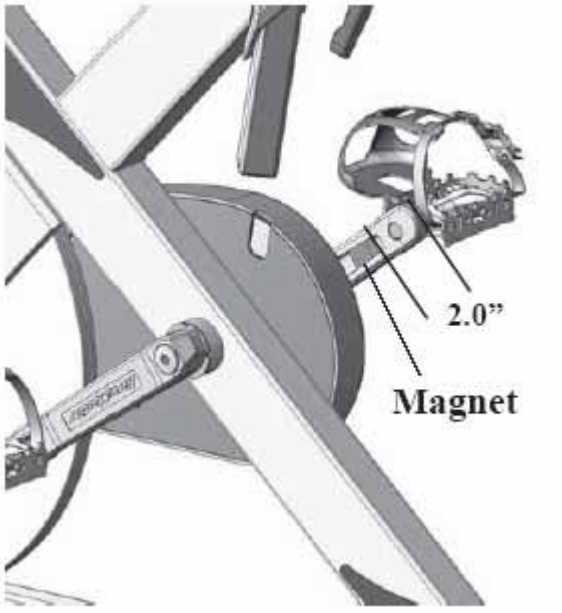
INSTALACION PARA LA RevMaster

Imán:

1. Gire el pedal derecho hasta que este en la posición 3:00

2. Mida 6 cm. de la cima de la manivela hacia abajo y señale esta ubicación.

3. Presione el imán en el surco interior de la manivela del pedal en la ubicación indicada (vea la imagen abajo).

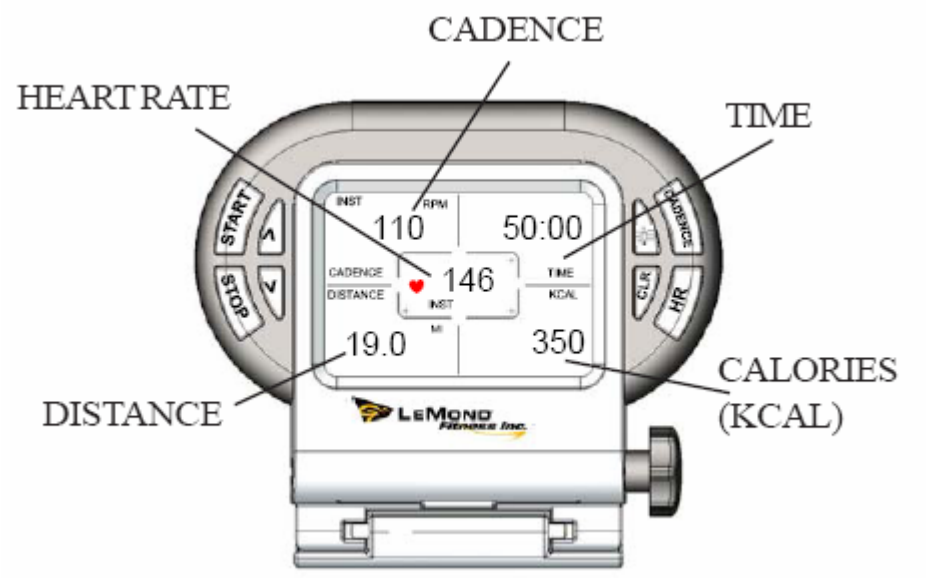


4. Encienda la consola presionando **START**.

5. Suba a la bicicleta y verifique que el transmisor esté registrando la rotación del pedal y se exhiba el número de RPM en la consola.

6. Si usted no ve aparecer sobre el medidor de cadencia el RPMs, presione la tecla de **CADENCE** repetidamente hasta que el **"INST"** RPM sea mostrado en la ventana de la pantalla. Si el RPMs aun no se muestra, deslice el imán del surco de la manivela más lejos del pedal.

VENTANAS DE LA PANTALLA



CADENCE

La cadencia es de velocidad en que están girando los pedales.

La velocidad del pedal es expresada en revoluciones por minuto (RPMs) o millas por hora (MPH).

TIEMPO

El tiempo es la longitud del tiempo en los minutos que usted ha estado trabajando.

DISTANCIA

La distancia es la medida lineal de la distancia que se desplazó. Es una distancia recorrida aproximada como si el usuario fuese por en una bicicleta de neumáticos.

VENTANAS DE LA PANTALLA

KCAL

Esto es la aproximación de las calorías consumidas durante su sesión. Las calorías son calculadas midiendo su ritmo cardiaco (RH) edad, y peso.

El Pilot calculará las calorías que se consumieron basado en el perímetro del entrenamiento Quick Star (inicio rápido):

Ritmo Ambiental del Corazón (AHR):	70 BPM
Edad	30 años
Peso	175 libra

RITMO CARDIACO

Es la medida de latidos del corazón, de telemetría (banda de pecho) en BPM.

Usted debe de tener puesto una banda de pecho HR durante su ejercicio para checar su ritmo cardiaco. El Pilot evalúa las señales análogas detectadas que transmite la banda de pecho Cardio sport ® digital para el ritmo cardiaco. Una "A" (análogo) o "D" (digital) será exhibido por unos segundos en la pantalla de Heart Rate (ritmo cardiaco) mostrando el registro que se recibio.

El Pilot tiene como prioridad el entrenamiento de zona de ritmo cardiaco. Esto es, después de seleccionar el máximo y mínimo del ritmo cardiaco del usuario, la consola mostrara rápidamente flechas de up ▲ y down ▼ sobre el icono de corazón para mostrarle que usted tiene que ajustar la intensidad arriba o abajo para quedar dentro su zona de ritmo cardiaco seleccionada.

PROGRAMA DE QUICK STAR (inicio rápido)

Hay que tomarse un tiempo para ingresar sus datos generales al iniciar el uso del Pilot. Con presionar cualquier tecla se enciende la consola y después presione **STAR**. Presionando **STAR** automáticamente el reloj empezara a contar y la consola usara la información que usted proporciono al inicio para informarle de su rendimiento.

El Pilot calculará las calorías que se consumieron basado en el perímetro del entrenamiento Quick Star (inicio rápido):

Ritmo Ambiental del Corazón (AHR):	70 BPM
Edad:	30 años
Peso:	175 libra.

FUNCIONES DE LAS TECLAS

START (inicio rápido)

El botón **STAR** pondrá en marcha el reloj automáticamente y permitirá que el Pilot empiece a calcular la información del usuario.

CLEAR (borrar)

• Una presión corta del botón **CLEAR** borrara el tiempo distancia y calorías medidas

• Al presionar y sostener el botón **CLEAR** volverá a poner el AVG (promedio y máximo) los valores del el ritmo cardiaco HR. El cálculo de las caloría, serán reiniciados en los valores de interrumpidos

STOP (parar)

El botón **STOP** parará el cálculo el tiempo, lo distancia y las cantidad de caloría quemadas sin volver a reiniciar en estos valores.

CADENCE (ritmo)

El botón de **CADENCE** permite que usted alterne la cadencia en la pantalla Seleccionando entre INST (instantáneo), RPM AVG (el promedio), RPM MAX (máximo), PRM INST (Instantáneo), MPH / KPH AVG (el promedio), y MPH/KPH MAX (máximo) MPH/KPH.

(▲)

La flecha arriba permite que usted incremente el valor predeterminado del HR máximo, HR mínimo, Ritmo Ambiental del Corazón (AHR) , la edad, y el peso para el entrenamiento de zona de corazón meta y los cálculos de las calorías.

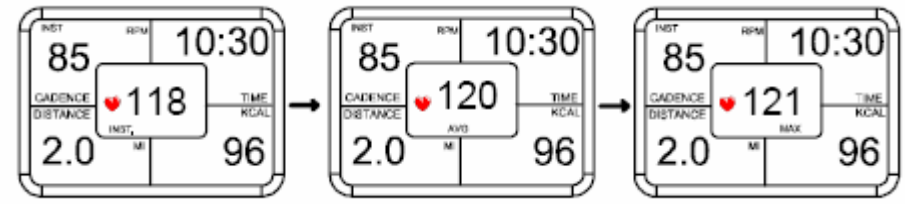
(▼)

La flecha abajo permite que usted reduzca el tiempo del ejercicio, la edad, y el peso al seleccionar sus valores centrándose en los cálculos del entrenamiento de corazón y de caloría.

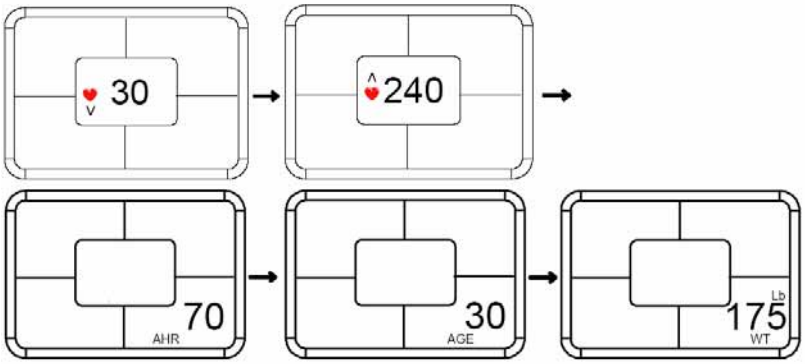
FUNCIONES DE LAS TECLAS

HR (ritmo cardiaco)

- Una presión corta en el botón del corazón permite que usted cambie la pantalla y sección el **HR** en la pantalla entre **INST** (instantáneo), AVG (promedio) y MAX (máximo).



- Una presión larga en el botón del corazón pone el modo de ingreso de datos donde usted puede usar la tecla de [▲] y [▼] y en la ventana KCAL para seleccionar el rango adecuado de **AHR** (ambientales), edad, y el peso para hacer los cálculos adecuados de la quema de calorías.



( )

Presionando ligeramente el botón iluminar ( ) la pantalla se iluminara 5 segundos es. Si algún otro botón es presionado por descuido cuando la luz está encendida, esta se quedará encendida otros 5 segundos. Mientras las teclas son presionadas la luz de la consola se quedara encendida.

NOTA: cuando la luz está encendida, todos cálculos son suspendió durante este tiempo y el ritmo cardiaco y la cadencia no son detectados.

ENTRENAMIENTO Y CADENCIA

Definición de cadencia

Es la velocidad y el ritmo en que los pedales son rotados o el ritmo del pedal; refiriéndose a menudo como RPM (revoluciones por minuto).

Los conceptos de cadencia para el entrenamiento

Usted puede escoger el objetivo de su ejercicio en relación con la resistencia, el ritmo, y ritmo cardiaco. La intensidad de su entrenamiento es afectado por el cambio de velocidad y resistencia a aplicar en el pedaleo.

Resistencia a usar	(CADENCE)	Ritmo Cardiaco	RPE	accion
Ligero	RPM 50-70	35 % - 50% MHR	1-2	MUY FACIL
Ligero	RPM 70-90	50% - 60% MHR	3-4	FACIL
Ligero	RPM 90-100	60 % - 70% MHR	5	ESTABLE CONFORTABLE
Ligero	RPM 100-135	70% - 85% MHR	6+	DIFICIL
Moderado	RPM 50-70	55% - 65% MHR	4-5	ALGO DURO
Moderado	RPM 70-90	65% - 75% MHR	5-6	DESAFIO
Moderado	RPM 90-100	75% - 85% MHR	6-7	DURO ¡
Moderado	RPM 100+	85% - 100% MHR	7-10	MUY DURO
Pesado	RPM 50-60	70% - 80% MHR	6-7	ES DIFICIL
Pesado	RPM 60-70	80% - 85% MHR	7-8	MUY DIFICIL
Pesado	RPM 70-80	85% - 90% MHR	8-9	MUY DURO
Pesado	RPM 80+	90% - 100% MHR	9-10	MAXIMO

Escoga su propia resistencia, velocidad, y ritmo cardiaco cuando usted está pedaleando en el mas bajo RPM's y en los RPM's superiores, usted mismo lo fijara de acuerdo con su nivel de su salud.

ENTRENAMIENTO Y CADENCIA

RESISTENCIA A USAR	CAMBIO DE VELOCIDAD	EFECTOS EN EL RITMO CARDIACO
Ligero	**Bajo RPM**	**HR relajado**
Ligero	**Alto RPM**	**HR empezando a aumentar**
Moderado	**Bajo RPM**	**HR estable**
Moderado	**Alto RPM**	**HR subidas constantes**
Pesado	**Bajo RPM**	**HR esfuerzo difícil**
Pesado	**Alto RPM**	**HR muy difícil de hacerlo esfuerzo máximo**

Calentamiento

El precalentamiento es de vital importancia para el éxito de su ejercicio.
Un buen calentamiento de los músculos origina que el sistema circulatorio reparta oxígeno y nutrientes eficientemente en todo el cuerpo dando como resultado un optimo rendimiento en su entrenamiento
Dependiendo del objetivo de sesión de entrenamiento, puede escoger de 15 minutos a 20 minutos de calentamiento.

Recomendaciones de tiempo para entrenamiento específico

En una intensidad alta de entrenamiento el precalentamiento debe de ser mas largo y el ritmo cardiaco debe de estar en su zona apropiada (vea la sección de zona de ritmo cardiaco HR) y la cadencia que existe extenderla a un período de tiempo breve.

10 Minutos	Zona 1	RPM 70-80	para empezar
5 Minutos	Zona 2	RPM 80-90	precalentamiento de vuelta fácil (15 min)
3 Minutos	Zona 3	RPM 95-100	Final de precalentamiento (18 min)
2 Minutos	Zona 4	RPM 110-120	Final de precalentamiento (20 min)

SOLUCIONES

No se ve ninguna pantalla en la consola

1. Presione cualquier tecla de la consola para sacarla del modo de reposo.

2. Asegurar que el imán este instalado apropiadamente dentro de la manivela.

3. Asegurar que las baterías estén instaladas apropiadamente dentro del la consola y el transmisor. Si lo están entonces instale pilas nuevas.

3. Verificar que la clave del interruptor de la consola combine con conmutador de transmisor del código.

4. Llamar nuestro departamento de servicio al cliente al 425-482-6773 para la asistencia.

No se exhibe ningún aviso del ritmo cardiaco

1. Asegure que la banda de pecho este sujeta correctamente, o humedezca los electrodos de la banda de pecho.

2. Mueva la bicicleta de RevMaster fuera de cualquier equipo electrónico como un videojuego un DVD una televisión, etc. eso podía interrumpir potencialmente el aviso de radiofrecuencia

3. verifique que haya al mínimo 95 cm. de separación entre las bicicletas si están agrupadas

4. Llame a nuestro departamento de servicio al cliente a 425-482-6773 para cualquier asistencia.

RPM o HR no cambian

1. Presione [**CADENCE**] repetidamente para alternar entre (INS.) instantáneo, promedio (AVG), y valores máximo (MAX).

2. Presione [**HR**] repetidamente alternando entre instantáneo (INS.), promedio (AVG), y valores máximos (MAX).

El número de cadencia brinca alto o bajo

1. Separe las bicicletas que pueden estar cerca deben de tener una separación mínima de 95cm.

2. Traslade la bicicleta a una parte diferente de la habitación, a cualquier radiofrecuencia de "Agujeros negros."

! PRECAUCIÓN

La interferencia podría ser causada por televisores cercanos, equipo de música, altoparlantes, cables eléctricos, etc. si usted experimenta alteraciones en la demostración de la consola mueva su bicicleta (s) lejos de un potencial "agujeros negros" RF.

3. Llamar nuestro departamento de servicio al cliente al 425-482-6773 para la asistencia.

La señal del ritmo cardiaco se interrumpe o se va

1. Las bicis separadas que pueden ser puestas a la misma consola cifran y se cruzan, o cambian los códigos de transmisor contra la bicicleta.

2. Asegure que hay una distancia mínima de 95cm entre bicicletas.

3. Verificar que su banda de pecho este sujeta y los electrodos están haciendo el contacto con su pecho correctamente.

4. Llamar nuestro departamento de servicio al cliente al 425-482-6773 para la asistencia.

APENDICE

Notificación del cumplimiento de la FCC.

Este equipo ha sido probado y encontrado para cumplir con los límites para una Clase C conforme a las 15 reglas de FCC. La operación es sujeta a las condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar la interferencia perjudicial, y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluyendo la interferencia que puede causar la operación indeseada.
De cualquier modo no hay garantía de que ocurra interferencia en ciertas instalaciones.Si este equipo experimenta la interferencia de una radio, la televisión, u otra señal de RF, el usuario debe intentar de corregir la interferencia aumentando la separación entre el equipo y el aparato que emite la señal de RF interfiriendo.

! Advertencia ¡
Los cambios o las modificaciones del equipo no aprobadas por LeMond Fitness podrían anular la autoridad del usuario para manejar este equipo.

Cambiar la consola y el transmisor de códigos

La consola y el transmisor tienen los conmutadores que permiten que usted para cambiar la transmisión cifre atrás y para el entre un total de 16 códigos de número diferentes (00-15) ayudar reducir cruz que habla entre bicis en un ambiente de clase.
La conversación de cruz consiste en cuando una bici recoge la señal de RF de otra bici, e interfiere con los números mostrados sobre la consola.

• Mientras el transmisor e interruptores "de pendiente" de consola son puestos al mismo código de número, los dos se comunicarán

• Para cambiar los códigos de número, simplemente tire los conmutadores sobre cada componente al mismo código de número.

El conmutador de la consola es localizado en el compartimiento de las pilas

APENDICE

El conmutador del transmisor esta localizado debajo del compartimiento de las pilas

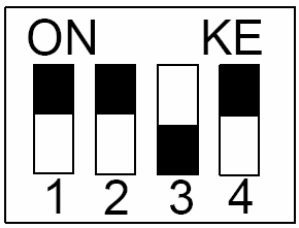
Códigos de Conmutador

Empareje el código de los conmutadores de la consola y del transmisor de cada unidad para obtener la correspondencia de las secuencias.

Code Number (00-15)	Dip Switch Number 1	2	3	4
00	off	off	off	off
01	on	off	off	off
02	off	on	off	off
03	on	on	off	off
04	off	off	on	off
05	on	off	on	off
06	off	on	on	off
07	on	on	on	off
08	off	off	off	on
09	on	off	off	on
10	off	on	off	on
11	on	on	off	on
12	off	off	on	on
13	on	off	on	on
14	off	on	on	on
15	on	on	on	on

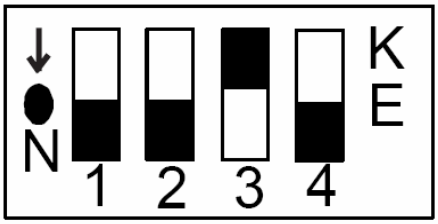
Nota:

• La posición "On" el conmutador de la consola es localizado en el compartimiento de las pilas



Código 11 del conmutador de la consola

• La posición "On" el conmutador del transmisor esta localizado debajo del compartimiento de las pilas



Código 11 del conmutador del transmisor

Códigos de la consola

[**CADENCIA**] + [**HR**]
Presionando estos botones al mismo tiempo, cambian de unidades inglesas – Millas (MI), Millas por hora (MPH), - los kilómetros (Km), kilómetros por hora (KPH) y libras (lbs); y los kilogramos (kg).

[**CADENCE**] + [▲]
Presionando ambos botones se muestra el código de la consola.

Nota: Si la consola no muestra el código de transmisor, quite la cubierta del cinturón e inspeccione el transmisor.

[**CADENCE**] + [▼]
Presionando ambos botones exhibe el código de la banda de pecho HR.

[**STOP**]+ [▲]+ [**CADENCE**]
Presionar estas tres teclas inmediatamente encenderá la ventana de pantalla entera. Use este código para verificar que la pantalla trabaje correctamente.